

Proteína

Cantidades bajas de potasio

150 mg o menos por porción

Carne	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Carne de res molida, magra	3 oz	135
Rosbif	3 oz	150
Nueces		
Nueces de Brasil	1 oz (1 nuez)	33
Pacanas	1 oz (20 mitades)	116
Nueces de nogal	1 oz (14 mitades)	125
Mariscos		
Ostras, crudas	6	131
Cantidades medianas de potasio		
151-250 mg por porción		
Frijoles, enlatados	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Carilla	½ taza	207
Garbanzos	½ taza	207
Carne		
Pechuga de pollo, sin piel	3 oz	220
Nueces		
Almendras	1 oz (24 nuez)	201
Castañas	1 oz (18 nuez)	160
Coco, dulce	½ taza	157
Macadamia	1 oz (10-12 nuez)	103
Mantequilla de cacahuete	2 tbsp	230
Semillas		
Calabaza	1 oz	229
Girasol	1 oz	241
Mariscos		
Bagre, empanizado	3 oz	289
Cangrejo, de Alaska	3 oz	223
Camarones	3 oz	155
Atún, enlatado	3 oz	200

Cantidades altas de potasio

251 mg o más por porción

Frijoles	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Horneados	½ taza	376
Frijoles, enlatados		
Negros	½ taza	305
Blancos	½ taza	460
Rojos	½ taza	304
Lentejas	½ taza	365
Habas	½ taza	265
Alubias	½ taza	587
*Refritos	½ taza	535
Pintos	½ taza	292
*Frijol de soja	½ taza	443
Carne		
Jamón	3 oz	300
Borrego	3 oz	265
Lomo/chuleta de cerdo	3 oz	370
Pavo, carne blanca/oscura	3 oz	251
*Ternera, asada	3 oz	251
Nueces		
Pistachos	1 oz	295
Mariscos		
Almejas, crudas	3 oz	267
*Bacalao	3 oz	440
*Platija	3 oz	339
Langosta	3 oz	300
Abadejo	3 oz	329
*Salmón, fresco	3 oz	319
Vieiras	6 grandes	300
*Atún, fresco	3 oz	484

* = 200 mg de fósforo o más

Leche y lácteos

Cantidades bajas de potasio

150 mg o menos por porción

Queso	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
*Americano	1 oz	69
Azul	1 oz	71
Cheddar	1 oz	28
Requesón	½ taza	97
Crema	1 oz	17
Feta	1 oz	17
Mozzarella	1 oz	27
Parmesano	2 cucharadas	12
Suizo	1 oz	31
Crema		
Espesa	1 cucharada	11
Agria	1 cucharada	17
Huevos		
Huevo, entero, fresco	3 oz	70
Helado		
Vainilla	½ taza	131
Vasito de pudín		
Vainilla	4 oz	128
Cantidades medianas de potasio		
151-250 mg por porción		
Queso	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
*Queso ricota (parcialmente desnatado)	½ taza	153
Huevos		
Sustituto de huevo	¼ de taza	207
Helado		
Chocolate	½ taza	164

Cantidades medianas de potasio, cont.

Leche	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Suero de mantequilla	½ taza	185
Chocolate	½ taza	210
Desnatada	½ taza	204
1% de grasa	½ taza	190
Entera	½ taza	185
Soya	½ taza	173
Pudín, instantáneo		
Chocolate	½ taza	215
Vainilla	½ taza	190
Vasito de pudín		
Chocolate	4 oz	201
Yogur		
Yogur congelado	½ taza	152
Cantidades altas de potasio		
251 mg o más por porción		
Leche	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Condensada	½ taza	567
*Evaporada	½ taza	425
Yogur		
Yogur, simple, poca grasa	4 oz	266

* = 200 mg de **fósforo** o más

Frutas y jugos de frutas

Cantidades bajas de potasio

150 mg o menos por porción

Frutas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Compota de manzana	½ taza	78
Albaricoque, crudo	1	104
Zarzamoras, crudas	½ taza	141
Arándanos, crudos	½ taza	65
Uvas	10 uvas	93
Lima	1 mediana	80
Mango	½ taza	128
Peras, enlatadas	½ taza	119
Piña, cruda	½ taza	88
Ciruela	1 mediana	114
Frambuesas, crudas	½ taza	94
Ruibarbo, cocido, endulzado	½ taza	115
Fresas, crudas	½ taza	138
Mandarinas, crudas	1 pequeña	132
Jugos		
Manzana	½ taza	148
Arándanos rojos	½ taza	23
Uvas	½ taza	26
Néctar de albaricoque	½ taza	143
Néctar de durazno	½ taza	50
Néctar de pera	½ taza	16

Cantidades medianas de potasio

151-250 mg por porción

Frutas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Manzana, cruda	½ taza	159
Albaricoques, enlatados	½ taza	200
Cerezas	10 cerezas	152
Coctel de frutas	½ taza	210
Toronja	1 mitad	159
Guayaba, cruda	½ taza	235

Cantidades medianas de potasio, cont.

Frutas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Melón	½ taza	247
Melón chino	½ taza	230
Naranja	1 mediana	237
Papaya	½ taza	180
Duraznos, enlatados/crudos	½ taza	160
Peras	1 mediana	208
Piña, enlatada	½ taza	152
Ciruelas negras, enlatadas	½ taza	194
Sandía	½ taza	176
Jugos		
Toronja	½ taza	203
Naranja	½ taza	237
Piña	½ taza	168

Cantidades altas de potasio

251 mg o más por porción

Frutas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Plátano	1 mediano	467
Dátiles	½ taza	581
Higos, secos	2	271
Kiwi	1 mediano	252
Nectarinas	1 mediano	288
Maracuyá, morada	½ taza	410
Caqui	½ taza	270
Plátano macho, cocido	½ taza	360
Granada	1 mediano	399
Ciruela pasa, seca	½ taza	415
Uva pasa	½ taza	545
Jugos		
Uva pasa seca	½ taza	354
Jugo de maracuyá morada/amarilla	½ taza	344

* = 200 mg de fósforo o más

Vegetales

Cantidades bajas de potasio

150 mg o menos por porción

Vegetales	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Ejotes, verdes/amarillos	½ taza	85
Betabel, enlatado	½ taza	126
Brócoli, crudo	½ taza	139
Repollo, verde, crudo	½ taza	86
Zanahorias, enlatadas	½ taza	131
Coliflor, cocida	½ taza	115
Maíz, congelado, granos	½ taza	121
Pepino, con piel	½ taza	75
Berenjenas, cocidas	½ taza	123
Lechuga	½ taza	43
Hongos, crudos	½ taza	130
Hojas de mostaza, cocidas	½ taza	141
Cebolla, cruda	½ taza	126
Chícharos, enlatados	½ taza	148
Pimiento, verde	½ taza	132
Rábanos, crudos	½ taza	135
Espinaca, cruda	½ taza	84
Nabos, cocidos	½ taza	106
Hojas de nabo, cocidas	½ taza	146

Cantidades medianas de potasio

151-250 mg por porción

Vegetales	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Espárragos, enlatados/congelados	½ taza	200
Brócoli, cocido	½ taza	228
Colecitas de Bruselas, cocidas	½ taza	250
Zanahorias, crudas	½ taza	178
Apio, crudo	½ taza	172
Col verde, cocida	½ taza	246
Maíz, crema	½ taza	171
Chucrut, enlatado	½ taza	201
Calabaza, verano, cocida	½ taza	173
Tomate, fresco, crudo	½ taza	200

Cantidades altas de potasio

251 mg o más por porción

Vegetales	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Alcachofa	1 mediana	425
Aguacate	½ taza	558
Brotos de bambú enlatados	½ taza	533
Hojas de betabel	½ taza	650
Col, china, cocida	½ taza	315
Colinabo, cocido	½ taza	280
Quimbombó, cocido	½ taza	258
Chirivía	½ taza	286
Calabaza, enlatada	½ taza	253
Rutabaga, cocida	½ taza	277
Espinacas, cocidas	½ taza	420
Calabaza de invierno, cocida	½ taza	448
Jugo de vegetales	½ taza	234

Papas

Al gratin	½ taza	485
Horneadas	1 mediana	610
Hervidas	1 mediana	515
Papas fritas	½ taza	550
Ralladas doradas	½ taza	251
Puré	½ taza	315
Festoneadas	½ taza	463
Dulces	1 mediana	855
Camote (papa dulce), enlatado	½ taza	398

Tomates

Jugo	½ taza	267
Pasta	½ taza	1228
Salsa	½ taza	454
Enteros	½ taza	265

* = 200 mg de fósforo o más

Cereales y almidones

Cantidades bajas de potasio (mg)

150 mg o menos por porción

Cereal	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Cheerios™	1 taza	96
Corn Flakes®	1 taza	22
Rice Krispies®	1 taza	35
Cereales calientes		
Cream of Wheat®	1 taza	48
Sémola	1 taza	51
Malt-o-meal®	1 taza	31
Avena	1 taza	131
Muffins		
Plátano	pequeño	65
*Moras	pequeño	70
Salvado de trigo	pequeño	60
Almidones		
Bagel	3 ½" simple	72
Bizcocho	1-4" simple	122
Pan	1 rebanada, blanco/trigo	50
Pan de maíz	Cuadro de 2 in	96
Galletas de soda	4 cuadros	15
Cuernos	pequeños	67
Panqueques, suero de leche	2 pequeños	110
Pasta	½ taza, cocida	45
Arroz, blanco	½ taza, cocida	33
Bollos para la cena	pequeños	40
Tortilla, maíz o harina	1	41
Gofres		
Hechos en casa	1	120
Congelados	1	42

Cantidades medianas de potasio (mg)

151-250 mg por porción

Cereal	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
*Bran Flakes® completos	1 taza	228
Frosted Mini Wheats®	1 taza	190
Muffin		
*Salvado de avena	pequeño	289
Cantidades altas de potasio (mg)		
251 mg o más por porción		
Cereal	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Raisin Bran	1 taza	372
All Bran	1 taza	678
Granola, con pasas	1 taza	420
Almidones		
Panqueques, trigo	2 pequeños	251

* = 200 mg de **fósforo** o más



Recuerde: Los valores de potasio dependen del tamaño de la porción. Los alimentos con poco potasio se pueden convertir en alimentos con mucho potasio si la porción es más grande.

Bebidas, dulces y comida procesada

Cantidades bajas de potasio

150 mg o menos por porción

Bebidas, alcohólicas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Cerveza	12 fl oz	89
Café	1 taza	128
Vino rojo	3.5 oz	115
Vino blanco	3.5 oz	82
Bebidas, no alcohólicas		
Cola	12 fl oz	4
Soda de lima/limón	12 fl oz	4
Soda de naranja	12 fl oz	7
Té	1 taza	88
Pastel		
Esponjoso	Rebanada de 1 in	26
Chocolate	Rebanada de 2 x 2 in	126
Blanco	Rebanada de 2 x 2 in	70
Condimentos		
Kétchup	2 tbsp	144
Galletas		
Chispitas de chocolate	1 pieza	36
Barra de higos	1 pieza	33
Grahams	2 cuadros	19
Avena y pasas	1 pieza	36
Mantequilla de cacahuete	1 pieza	46
Azúcar	1 pieza	11
Vainilla	1 pieza	4
Gelatina		
Gelatina	½ taza	1
Tarta		
Manzana	⅛ de tarta	122
Cereza	⅛ de tarta	139

Cantidades bajas de potasio, cont.

Bocadillos	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Palomitas de maíz	1 taza	25
Pretzels	10 piezas	88
Frituras de tortilla, simples, queso para nachos		60
Sorbete		
Naranja	½ taza	71
Sopa (preparada con agua)		
Fideos con res	1 taza	100
Fideos con pollo	1 taza	108
Crema de pollo	1 taza	88
Crema de hongos	1 taza	100

Cantidades medianas de potasio

151-250 mg por porción

Bebidas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Mezcla de cocoa (preparada con agua)	1 taza	202
Ponche de huevo	½ taza	210
Tarta		
Pacanas	⅛ de tarta	162
Bocadillos		
Barra de chocolate	1.5 oz	169
Sopa (preparada con agua)		
Guisantes	1 taza	190
Vegetales y res	1 taza	173

Bebidas, dulces y comida procesada, cont.

Cantidades altas de potasio 251 mg o más por porción		
Bebidas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
*Mezcla de cocoa, sin azúcar (preparada con leche)	1 taza	405
Condimentos		
Sustituto de sal	¼ de cucharadita	800
Carne		
Hamburguesa con queso, simple	1	360
Chili (con frijoles)	1 taza	691
Taco	pequeño	474
Tarta		
Calabaza	⅓ de tarta	288

Papas fritas	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
BBQ	Bolsa de 1 oz	357
Simples	Bolsa de 1 oz	361
Poca grasa	Bolsa de 1 oz	491
Bocadillos		
*Trail mix	½ taza	495
Sopa (preparada con agua)		
Pollo con vegetales	1 taza	367
Almejas	1 taza	300
Minestrone	1 taza	313
Tomate	1 taza	264

* = 200 mg de **fósforo** o más

AstraZeneca 

AstraZeneca es el único patrocinador de la campaña *Beyond Bananas*